

5 ENKLE MALETEKNIKKER DU KAN PRØVE HJEMME

En gave fra Linda Tveter



Introduksjon


Kjære venn,

Takk for at du laster ned denne lille guiden. Det gleder mitt hjerte at du er nysgjerrig på abstrakt maling og de terapeutiske mulighetene det gir.

Maling handler ikke bare om hva som skjer på lerretet, men også hva som skjer inni deg. Det er en vei til kreativitet, selvuttrykk og indre ro – en måte å koble av fra hverdagens krav og forventninger.

Jeg har samlet fem av mine favoritt-teknikker som er enkle å utføre hjemme, krever minimalt med utstyr, og gir en følelse av mestring selv for nybegynnere.

La oss gi deg en smakebit på malegleden!

Varm klem, Linda 

Hva du trenger

Du trenger ikke investere i dyrt utstyr for å komme i gang med maling. Her er et enkelt startkit:

Basis (det du absolutt trenger):

- Akrylmaling i primærfargene (rød, gul, blå) + hvit
- Noen få pensler i ulike størrelser
- Papir eller små lerreter
- En vannbeholder
- Kjøkkenpapir eller gamle kluter

Fint å ha (hvis du allerede har dette hjemme):

- Gamle kredittkort eller gavekort
- Plastfolie/plastikkpose
- Svamper
- Gamle tannbørster
- Avispapir som underlag

Pro-tips:

- Kjøp gjerne studentkvalitets akrylmaling til å begynne med - den er rimeligere
- Gjenbruk emballasje som palett (yoghurtlokk, tallerken osv.)
- Besøk gjenbruksbutikker for rimelige pensler og materialer

TEKNIKK 1: FARGEFLYT OG OPPMERKSOMT NÆRVÆR

Denne teknikken er perfekt når du føler deg stresset eller overveldet, og trenger å fokusere på noe enkelt og meditativt.



© Mindful Color Flow

Du trenger:

- Vannkanne
- Akrylmaling
- Litt tykkere papir eller lerret
- Medium eller stor pensel

Slik gjør du det:

1. Fukt hele arket/lerretet lett med vann
2. Bland ut en farge du føler deg tiltrukket av i dag (la intuisjonen velge)
3. Før du begynner å male, ta tre dype åndedrag og kjenn etter hvordan du har det akkurat nå
4. Før penselen i langsomme, intuitive bevegelser over papiret
5. Observer hvordan fargen flyter og beveger seg på det fuktige underlaget
6. Når du kjenner for det, kan du introdusere en ny farge
7. La fargene møtes og blandes på arket

Den terapeutiske effekten: Denne teknikken handler om å være fullstendig tilstede i øyeblikket. Det er ikke viktig hvordan resultatet blir – det viktige er hvordan du føler deg mens du gjør det. La penselen følge pusten din: innpust når du dypper penselen i maling, utpust når du fører den over papiret.

Spørsmål å reflektere over mens du maler:

- Hvordan føles det å ikke ha kontroll over hvordan fargene flyter?
- Hvilke følelser dukker opp når du ser fargene blande seg?
- Kan du merke at skuldrene senker seg mens du maler?

TEKNIKK 2: STRUKTUR MED HVERDAGSGJENSTANDER

Denne lekne teknikken åpner for eksperimentering og uventede resultater – perfekt når du trenger å frigjøre kreativiteten.



Texture with EvryObjects

Du trenger:

- Akrylmaling
- Papir eller lerret
- Et utvalg av hverdagsgjenstander:
 - Gamle kredittkort/plastkort
 - Plastfolie
 - Svamper
 - Gaffel
 - Bomullspinner
 - Bladmønstre (hvis tilgjengelig)

Slik gjør du det:

1. Påfør et tynt lag akrylmaling på papiret/lerretet
2. Mens malingen fortsatt er våt, bruk ulike gjenstander til å skape tekstur:
 - Dra et plastkort gjennom malingen for å skape linjer
 - Press plastfolie ned i malingen og løft forsiktig av for å skape et organisk mønster
 - Tapp med en svamp for å skape en spettet effekt
 - Lag mønster med gaffelen
3. La en del av underlaget forbli urørt for kontrast
4. La tørke mellom lagene hvis du vil bygge opp flere lag

Den terapeutiske effekten: Å eksperimentere med teksturer kan vekke barnlig nysgjerrighet og lek. Du trenger ikke følge strenge regler, og hvert unike avtrykk minner oss om at det uventede ofte kan skape noe vakkert.

Pro-tips:

- Prøv å bruke samme gjenstand på ulike måter
- Kombiner flere teknikker i samme maleri
- Observer hvordan din sinnsstemning påvirker hvordan du bruker redskapene – bruker du dem forsiktig eller med kraft?

Forklaring -

hva menes med "Tapp med en svamp for å skape en spettet effekt"?

"Tapp med en svamp for å skape en spettet effekt" refererer til en spesifikk maleteknikk der du bruker en svamp som verktøy for å skape tekstur og mønster i maleriet ditt. La meg utdype denne teknikken:

Svampeteknikk i detalj

Hvordan det gjøres:

1. Forberedelse: Fukt svampen lett (ikke gjennomvåt) og klem ut overflødig vann.
2. Påføring av maling: Dypp svampen lett i akrylmaling - enten direkte på en palett eller i malingsbeholderen.
3. Tapping: Hold svampen lett mellom fingrene og "tapp" eller "dabb" den forsiktig ned mot lerretet/papiret med en kontrollert bevegelse. Du presser svampen lett mot overflaten og løfter den rett opp igjen, i stedet for å dra eller gni.
4. Variasjon: For ulike effekter kan du:
 - Variere trykket (hardere press gir mer konsentrert farge)
 - Variere mengden maling på svampen
 - Bruke ulike deler av svampen
 - Rotere svampen mellom hver tapping

Resultatet:

Denne teknikken skaper en karakteristisk tekstur med små, uregelmessige prikker eller flekker - derav uttrykket "spettet effekt". Det ligner på hvordan solstråler filtreres gjennom løvverk, støvkorn i luften, eller stjerner på himmelen. Teknikken gir en organisk, naturlig tekstur som er vanskelig å oppnå med en pensel.

Tips for best resultat:

- Bruk naturlige svamper for mer organiske, uforutsigbare mønstre
- Bruk syntetiske/rencesvamper for mer konsistente mønstre
- Klipp svampen i ulike former for varierte effekter
- Prøv med ulike farger på samme område for dybdeeffekt
- La ett lag tørke før du legger på neste for klarere definisjon

Denne teknikken er spesielt populær for å skape bakgrunner, representere naturlige elementer som løvverk eller skyer, eller for å tilføre visuell struktur til abstrakte malerier. Den er enkel å mestre for nybegynnere, men gir samtidig sofistikerte resultater som selv erfarne kunstnere verdsetter.

TEKNIKK 3: 10-MINUTTERS FARGEKSPLOSJON

Perfekt for deg som har lite tid eller trenger å slippe ut følelser etter en intens dag.



Du trenger:

- Akrylmaling i farger som tiltaler deg akkurat nå
- Papir eller lerret
- Ulike pensler
- En timer

Slik gjør du det:

1. Sett timeren på 10 minutter
2. Bestem deg for at i disse 10 minuttene har du full tillatelse til å male akkurat slik du vil, uten selvkritikk
3. Begynn å male intuitivt – følg impulser, ikke tenk for mye
4. Bytt farger og pensler etter hvert som du føler for det
5. Prøv å holde penselen i bevegelse hele tiden
6. Når timeren ringer, legg fra deg penselen og ta et skritt tilbake

Den terapeutiske effekten: Tidsbegrensningen frigjør deg fra perfektjonisme og gir deg tillatelse til å være spontan. Dette er en kraftfull måte å frigjøre oppdemmet energi på – enten det er stress, frustrasjon, eller bare ubrukt kreativitet.

Viktig påminnelse: Det er ingen feil i denne øvelsen! Resultatet er mindre viktig enn prosessen. Mange opplever at deres beste arbeid kommer når de gir slipp på kontrollen og lar intuisjonen styre.

TEKNIKK 4: LAGINDELT SELVUTTRYKK

En dypere teknikk for å utforske ulike lag av følelser og tanker.



Du trenger:

- Akrylmaling
- Et lerret eller tykkere papir
- Ulike pensler
- Evt. hvit eller lys pastellkritt/oljepastell

Slik gjør du det:

1. Lag 1: Start med å skrive ord eller setninger som beskriver følelsene dine akkurat nå med blyant på lerretet (ingen vil se dette, det er bare for deg)
2. Lag 2: Mal over med et tynt lag av en farge som representerer den dominerende følelsen
3. Lag 3: Når det har tørket, legg på et nytt lag med en annen farge som representerer en annen side av deg
4. Lag 4: Bruk et plastkort eller baksiden av en pensel til å "skrape" gjennom det øverste laget enkelte steder, slik at laget under kommer frem
5. Valgfritt: Legg til symboler eller former som har betydning for deg med hvit pastell eller tynn pensel

Den terapeutiske effekten: Denne teknikken er en metafor for hvordan vi alle har ulike lag i personligheten vår. Noen lag er synlige for alle, mens andre ligger dypere. I malingen kan du utforske disse lagene på en trygg måte.

Refleksjonsspørsmål:

- Hvilke ord valgte du å skrive i det første laget?
- Hvilke deler valgte du å avdekke, og hvilke lot du forbli skjult?
- Hvordan føles det å vite at det ligger noe under overflaten som bare du kjenner til?

TEKNIKK 5: PUSTESTYRT PENSELFØRING

En meditativ teknikk som forbinder pust, bevegelse og maling.



Du trenger:

- Akrylmaling (helst i rolige toner)
- Medium pensel
- Papir eller lerret
- Et stille rom

Slik gjør du det:

1. Sett deg komfortabelt og fokuser på pusten i noen minutter
2. Hold penselen klar med din favorittfarge
3. På innpust: Planlegg penselbevegelsen uten å male
4. På utpust: Før penselen over lerretet i en langsom, kontrollert bevegelse
5. Gjenta prosessen – innpust (pause), utpust (male)
6. La penselbevegelsene følge rytmen i pusten din
7. Hvis tankene vandrer, bring dem forsiktig tilbake til pusten og malingen

Den terapeutiske effekten: Denne teknikken kombinerer mindfulness-meditasjon med kreativt uttrykk. Ved å synkronisere penselbevegelsene med pusten, skaper du en dyp forbindelse mellom kropp, sinn og kreativitet.

Viktig påminnelse: Du kan ikke gjøre denne øvelsen "feil" – selv om tankene vandrer (og det gjør de for alle), er det bare å merke seg det og komme tilbake til pusten og malingen. Dette er øvelse, ikke prestasjon.

AVSLUTTENDE TANKER

Abstrakt maling handler ikke om å lage "pene" bilder eller å være "flink". Det handler om å utforske, oppdage og uttrykke. Det handler om prosessen, ikke resultatet.

Hver gang du tar fram penslene, gir du deg selv en gave: tid til å være til stede, til å lytte innover, til å leke og utforske.

Husk at alle store kunstnere startet ett sted. De første maleriene til selv de mest anerkjente kunstnerne var ofte enkle og upolerte. Det er gjennom jevnlig praksis at vi finner vår unike stemme.

Jeg håper disse teknikkene inspirerer deg til å fortsette å utforske malingens verden, enten på egenhånd eller i et mer strukturert fellesskap en dag.

NESTE STEG?

- Del gjerne dine malerierfaringer med meg på Instagram (@linda.tveter) eller via e-post
- Prøv å sette av bare 15 minutter i uken til å male – det er bedre med litt og ofte enn mye sjelden
- Hvis du ønsker mer struktur og veiledning, er du hjertelig velkommen til neste runde av Mal Deg Glad-kurset (starter sannsynligvis opp igjen først til høsten)

OM LINDA

Linda Tveter er kunstner og kursleder med lidenskap for å hjelpe mennesker til å finne glede, ro og selvuttrykk gjennom abstrakt maling.

Med bakgrunn i både kunst og psykologi, har Linda utviklet en unik tilnærming til maling som terapi.

Gjennom Mal Deg Glad-kurset har hun hjulpet 100+ mennesker til å oppdage sin kreative side og bruke maling som et verktøy for personlig vekst og velvære.

Følg Linda på [facebook](#) og [instagram](#) eller besøk www.lindatveter.no for mer inspirasjon og informasjon om kommende kurs.

© Linda Tveter 2025. Denne guiden er laget eksklusivt for tidligere webinar deltakere.